



# Club Natació Cornellà

Nº 65/ Gener- Març 2013



**PROHIBIDO  
RENDIRSE  
RESPIRA HONDO Y SIGUE**



# -----“CAN MERCADER” JA HO TENIM-----

## SUMARI

“Can Mercader” Ja ho tenim	2
Equip Prebenjamí	4
Equip Benjamí	5
Equip Aleví	6
Equip Infantil	9
Equip Junior-Absolut	10
Ciclisme	11
“Trobada a la xarxes socials”	13
“T’agrada cuinar”	14

Aquest seria el titular que es mereix aquest numero de la nostre revista i que tant de temps hem estat esperant.

Després de una llarga i desitjada espera, les noves instal·lacions del “Parc Aquàtic i Esportiu Can Mercader” ja s’han posat en servei.

Tot i que tal com us vaig explicar a l’anterior numero de la revista, la nostre proposta d’us de les instal·lacions no varen ser acceptades i la contra proposta feta per la Direcció de l’ instal·lació, estava molt allunyada dels nostres objectius, la veritat es que les negociacions i les converses que s’han portat a terme, han satisfet dins les circumstancies actuals els nostres desitjos.

De cara a la propera temporada tornarem a valorar quins seran els espais mes idonis tant a Can Mercader com a Can Millars per els nostres usos tant a nivell d’entrenaments com de competicions.

Per posar a prova tant a l’ instal·lació com a tot el personal que col·labora en el muntatge d’una competició, varem organitzar el Campionat de Catalunya Universitari que va ser tot un èxit tant d’organització com de públic, i hem obtingut uns resultats altament positius.



També hem aconseguir guanyar el concurs públic per la gestió aquàtica de monitoratge i socorrisme d’aquest centre i amb aquesta ja tenim adjudicades al Club Natació Cornellà, la gestió de les tres instal·lacions aquàtiques de la nostre ciutat: (Can Millars, Parc Esportiu Llobregat i Can Mercader).

Per altre banda, aquesta temporada continuen els bons resultats esportius i després de participar als diferents campionats de Catalunya i Espanya d’hivern de les diferents categories, ja es comencen a fixar els objectius per preparar i arribar amb el millor estat possible als campionats d’estiu.

A hores d’ara estem acabant de preparar tota la documentació per poder fer dins del segon trimestre del any, l’assemblea ordinària de socis en la que presentarem els informes i estat dels comptes dels dos últims

exercicis corresponents al 2011 (que no es va poder celebrar) i al 2012.

Com sempre, us animo a participar i col·laborar a totes les activitats que es fan i proposen a la nostre Entitat i gaudir-ne d'elles.

Jo crec que es molt important que puguem mantenir l'edició trimestral de la nostre revista per poder conèixer les informacions i resultats esportius de totes les categories i d'altres articles interessants, però per que això sigui possible necessitem la col·laboració de tothom així que us demano la vostra participació fent arribar al mail:

[revista@cncornella.cat](mailto:revista@cncornella.cat) tot el que creieu convenient, per poder dotar a Conchi Sanjuan del material necessari per poder fer una revista el mes amplia possible on tothom es trobi representat.

*Josep Lluís Galé*

*President del Club Natació Cornellà*



# -----Equip Pre-benjamí-----

Hola a tots, tornem a trobar-nos a través de la revista per parlar dels nostres petits del club (la categoria pre-benjamí i benjamí). Hem encarrilat ja el segon terç de la temporada i les coses pintem molt bé. El grup en general s'està posant les piles per enfocar un bon final de temporada. Hem passat ja totes les jornades de lliga i el balanç al finalitzar-ne es molt bo. Tenim a tots els nostres nedadors situats en molt bones posicions pel que fa al rànquing individual i al rànquing de la general un any més hem aconseguit estar entre els primers de tota Catalunya. El resultat final de la lliga catalana a sigut una meritòria segona posició moltes felicitats a tots els components de l'equip pre-benjamí i benjamí.

També m'agradaria aprofitar aquest article per felicitar des d'aquí a la de nedadors del nostre club ja que estan fent un molt bon treball i el del club natació Cornellà sempre esta entre les primeres posicions allà participi. Això significa que estem treballant molt bé, a seguir per camí!

Fa poc dies també vam anar a la piscina Sant Jordi per disputar la de nivell. Aquesta era nova per a tots i tampoc sabíem com aniria, que trobaríem... a més a més ens va tocar trencar el gel, vam ser els de tots i la veritat es que he de felicitar a tots els meus nedadors per assolir la prova amb nivell. Al principi tots estaven molt nerviosos com si d'un examen de l'escola es tractes, però al veure la prova que ens va tocar, tots van respirar més tranquils. Encara que havíem treballat força per superar totes les proves ells continuaven nerviosos. Al finir no va ser per tant!

Ara arriba la part més important de tota la temporada, la recta final! Tots ens hem d'acabar de posar les piles i aquell que s'hagi adormit una miqueta ja no pot badar més. Hem de sacrificar-nos els pocs mesos que ens queden i treballar molt per afrontar els últims campionats. Aviat arriba el campionat del Baix Llobregat i en Juny el campionat territorial a Lleida i el campionat de relleus a Reus. Espero i desitjo que acabeu de gastar els cartutxos que us quedin per treure el millor de vosaltres, perquè entre tots aconseguirem bons resultats i després ens anirem de vacances tranquils d'haver fet un bon treball!

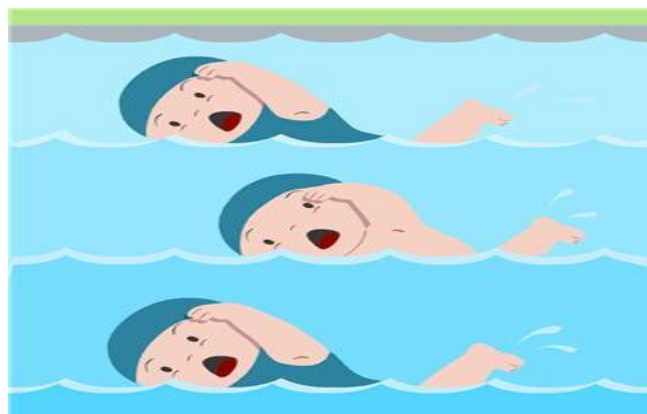
A seguir treballant amb empena!!!!

**Marc Cortés (entrenador de l'equip pre-benjamí)**



resta  
nom  
on es  
aquest

prova  
ens  
primer





# ----- Equip Benjamí -----

## SEGONA JORNADA DE LLIGA

C. N. Prat

Es va disputar la segona jornada de lliga a les instal·lacions del C.N. Prat. La competició a nivell general va anar força bé, però hem de seguir treballant molt per continuar amb una bona progressió.

Els nois del 2002 i les noies del 2003 van nedar tres proves: 100 metres esquena, 100 metres braça i 6x50 metres estils simultanis.

Els nois del 2003 i les noies del 2004 també van nedar tres proves: 50 metres esquena, 50 metres braça i els nois 6x50 metres estils simultanis i les noies 4x50.

**Rafa Cabanillas (entrenador de l'equip benjamí)**

## TERCERA JORNADA DE LLIGA

C.N.Cornellà

L'última jornada la vam disputar a casa, a les nostres instal·lacions. Aquesta ha estat la millor competició a nivell general de tota la temporada, l'equip benjamí va estar en un nivell competitiu molt alt.

Els nois del 2002 i les noies del 2002 van nedar tres proves: 200 metres lliures, 200 metres estils i 10x50 metres lliures.

Els nois del 2003 i les noies del 2004 també van nedar tres proves: 100 metres lliures, 100 metres estils i 10x50 metres lliures.

Gran sorpresa ens hem portat després de veure els resultats, ja que hem assolit la segona posició de Catalunya després de les tres jornades! Subcampions de Catalunya per equips! Quatre anys consecutius quedant tercers de Catalunya, aquest any pugem un esglaió més, moltes felicitats a tots els components d'aquest grandíssim equip!

També destacar l'equip femení que han estat les millors de Catalunya, felicitats campiones!

**Rafa Cabanillas (entrenador de l'equip benjamí)**



## JORNADA 3 LLIGA PER EQUIPS

Aquesta temporada ha variat el format de competicions benjamins, amb unes competicions per equips on cada component de l'equip pot aportar 4, 3, 2 o 1 punt cada vegada que nedi, depenent de la posició en la que arribi.

Ja hem realitzat les tres jornades, a l'última es van nedar els estils de braça i crol.

**Rafa Cabanillas (entrenador de l'equip benjamí)**



## ----- Equip Aleví -----

### COPA CATALANA ALEVÍ 2013 MOLINS DE REI

Després de 5 jornades de lliga en 3a posició de la classificació per clubs catalans, es va disputar l'última jornada de lliga on vam perdre la 3a posició per manca de nois en els relleus i per això no vam poder puntuar i, finalment, ens hem quedat a la porta de la 3a plaça.

Tot i això teníem una oportunitat per demostrar que la 3a plaça era nostra, i això es el que vam fer en la final de la copa catalana.

Vam començar en la 8a posició i els nois/es estaven desanimats. Els vaig animar, els hi vaig dir que ara havíem de remuntar i així va ser. A la següent informació sobre posicions estaven a la sisena posició, després 5a, 4a i 3<sup>a</sup>, i així va concloure el matí amb una tercera plaça molt merescuda pels nens amb la Unió Esportiva Horta, molt a prop nostre.



Va començar la tarda i la primera informació sobre els resultats després de les primeres proves era que anaven en quarta posició. Tot i això arribaven proves bones per nosaltres i era el moment de fer història al nostre club.

Així va ser, la notícia abans de fer el últims relleus era molt bona, ja érem a la tercera posició amb un avantatge molt ampli! Finalment, després d'un dia esgotador, ple de nervis, vam aconseguir fer història en el nostre club: **TERCERA POSICIÓ** pel CLUB NATACIÓ CORNELLÀ.

**GRÀCIES NOIS, HA SIGUT UN DEL MOMENTS MÉS EMOTIUS DE LA MEVA CARRERA COM A ENTRENADOR. TOTS VOSALTRES HEU FET AIXÒ POSSIBLE.**

### Rank.

- 1 C.N. SABADELL 1.062,0
- 2 C.N. TERRASSA 935,0
- 3 C.N. CORNELLA 695,0**
- 4 U.E. HORTA 658,0
- 5 ATLETIC-BARCELONETA 656,5
- 6 C.N. SANT ANDREU 645,0
- 7 C.N. GRANOLLERS 638,0
- 8 C.N. SANT FELIU 614,0
- 9 C.N. MANRESA 585,0
- 10 C.N. MATARO 577,0
- 11 C.N. LLEIDA 523,5
- 12 C.N. REUS PLOMS 523,0



**Miguel Angel Román (Entrenador de l' equip aleví)**





# CAMPEONATOS ALEVINES DE ESPAÑA

Hace ya varios años que empezaba a escuchar noticias de los famosos CSD, allá cuando las niñas del grupo de mi hijo se desplazaron a Mérida para sus primeros campeonatos de España.

El CSD era un campeonato, que los niños esperaban con mucha ilusión, representaban a su comunidad, con los colores de Cataluña. Todos los padres que lo vivieron, coinciden en que eran los más bonitos para ellos.

El año pasado lo vivimos más intensamente cuando Alex, Marta y Andrea viajaron hasta Cádiz y vibramos con las noticias que nos llegaban desde allí y que además su entrenador pudiera disfrutar de unos momentos inolvidables ...."empezamos a soñar donde serían los próximos..."



Sin embargo, empezó la temporada con la noticia de que este año no se celebrarían (la crisis y sus recortes), pero que había otro campeonato que estaba en proyecto.

Fueron pasando los meses y el no tener noticias pesaba en las competiciones, no se hablaba de mínimas, no se sabía nada.

Un par de días antes de la Copa Catalana saltó la noticia: había normativa!! Eran diferentes, pero se empezó a tener la ilusión por representar los colores de nuestro Club a otro nivel, los chicos del 99 participarían con los alevines y la oportunidad de que las chicas del 2002 puedan nadar en pruebas individuales y relevos(con mínimas del 2001).

Espero que en estos meses que quedan, se pueda lograr que más niños y niñas puedan conseguir mínimas y disfrutar en Manresa de

" los primeros Campeonatos de España".

¡¡¡ ÁNIMO ALEVINES, A LUCHAR POR UN SUEÑO !!!

M@ Carmen  
mamá de Yanira



# ----- Equip Infantil -----

## 4ª Jornada de Lliga Infantil

C.N.Cornellà

El passat dissabte dia 19 de gener es va disputar la quarta jornada de lliga infantil a les instal·lacions de l'Associació Esportiva AESE, va ser una jornada on es van nedar els 100 m. esquena, 200 m. Estils, 100 m. lliures, 200 m. braça, 4x200 m. lliures tant masculí com femení.

Va ser una jornada on els resultats van anar acompanyants de bones marques. Continuem sense fer el número determinat d'entrenaments que la categoria exigeix, tenim que intentar entrenar més i sobretot en alguns casos millorar l'actitud, i sobretot la predisposició a l'hora de començar els entrenaments amb la puntualitat i sabent la importància que té un bon escalfament en l'exigència que demana un entrenament d'aquestes característiques on el volum augmenta, ja que algun nedador encara té la idea de un entrenament del grup aleví on el volum es menor i l'exigència també.

Es van aconseguir algunes millors marques personals però em de millorar molt de cara a aconseguir els objectius que cadascú s'ha marcat a l'inici de temporada.

Al finalitzar aquesta jornada la classificació del club era la 12ª posició, recordem que només entren a la final de lliga catalana de primera divisió els 12 primers classificats.

**Alberto Rojo (entrenador de l'equip infantil)**

## Final Copa Catalana Infantil (1ª Divisió)

C.N.Molins de Rei

Un any més vam aconseguir entrar al primer grup de la natació catalana, encara que en aquesta ocasió una mica justos, degut a que no omplíem totes les proves. Ens falten nenes en aquesta categoria.

Vam començar la jornada molt millor del que esperàvem, i vam aconseguir finalitzar la jornada del matí a la novena posició. Encara que ja sabem que a la tarda baixariem alguna posició per la falta de grup femení. Vam finalitzar la Copa a la 11ena posició.

**Alberto Rojo (entrenador de l'equip infantil)**

## Trofeu Gavarra

C.N.Cornellà

El passat dissabte 13 d'abril es va disputar el Trofeu Gavarra. Aquesta es una de les competicions que ens guardem els entrenadors per aconseguir mínimes dels nostres nedadors. En aquesta ocasió vaig premiar els nedadors amb assistència més elevada del grup, que encara tenen algun objectiu clar fins a finalitzar la temporada.

Es van aconseguir algunes millors marques personals, encara que es podrien haver fet més si la assistència del grup no hagués fallat tant en tota la temporada



**Alberto Rojo (entrenador de l'equip infantil)**



# -----Equip Junior-Absolut Jove-Absolut -----

**C.C. HIVERN ABSOLUT OPEN. 18-19 I 20 DE GENER DE 2013.**  
**C.N. TERRASSA. P-50**

Amb una participació de 13 nedadors, el nostre club va prendre part en el Campionat Open de Catalunya que, després que l'any passat es fusionés amb el júnior, tornà a ésser només absolut. No va ser un bon campionat, en termes generals per als nostres nedadors. Creiem que és un campionat que arriba massa d'hora per als nedadors de nivell català, ja que per als de nivell nacional entenem que si pot ser útil per preparar els nacionals de més endavant, però no per els que només participen aquí.



Tot i així s'ha de destacar, a nivell individual, la bona actuació de Daniel Castillo, que va fer millor marca personal en les seves actuacions aconseguint la 12 plaça als 200 braça, 10ena als 100 braça i 14ena als 50 braça.

En posició de finalista b també va estar l'Albert Lamas als 800 lliures (18é) i tots els relleus, 4x100 lliures (14é), 4x200 lliures (9é) i 4x100 estils (18é) femenins i el 4x100 estils masculí (13é), que van participar.

També van participar: Alba Cerrillo, Albert Piulachs, Andrea Alonso, Andrea Benjumea, Emma Pascual, Iris Nieves, Javier Masià, Judit Garcia, Maria Granados i Aitor Lagos.

Per equips es va assolir la 15ena en la femenina, la 13ena en la masculina i la 13ena total de 43 equips.

**Javier Gonzalez (director tècnic i entrenador de l'equip junior, absolut jove i absolut)**

**C.C. HIVERN JÚNIOR - INFANTIL. 7,8,9,10 DE FEBRER DE 2013.**

**C.N. SABADELL. P-50**

Canvi de format d'aquest campionat unint dues categories clau de formació del nedador absolut, amb un criteri força correcte de cara a potenciar els resultats d'ambdues categories. S'ha de dir que creiem que s'ha aconseguit l'objectiu ja que ha estat un campionat amb un nivell de temps del millor dels últims anys en totes dues categories. L'únic "però" és les escasses possibilitats que tenim molts clubs per preparar aquest campionat en piscina de 50 metres. Tot i així els nedadors del C.N. Cornellà, han fet un molt bon paper, amb un 70% de millors temps personals, incloent marques millorades matí i tarda, es a dir amb un més que correcte nivell competitiu en les eliminatòries i en les finals. És per això que no podem més que felicitar a tot el grup en general, ja que el seu rendiment ha estat notable, a més tenint en compte que sense límit de proves en el reglament, els nostres nedadors van nedar tres, quatre i en algun cas, cinc vegades en un dia.



En l'aspecte individual sobresurt la figura d'Àlex Ramos, va aconseguir un total de 8 medalles, **CAMPIÓ** de Catalunya als 50-100-200 lliures i 100-200 esquena, **SOTS-CAMPIÓ** als 200 estils i **TERCER** als 400 lliures i 100 papallona.

Altres nedadors que van aconseguir posició de podi van ser Emma Pasqual, **TERCERA** als 100 braça, Eric Rodríguez, **TERCER** ALS 50 lliures en categoria Júnior i Adrián Giménez als 100 papallona i Sergi Gallardo als 200 papallona, també **TERCERS** en categoria Infantil. Després multitud de posicions de finalistes. Aitor Lagos 4rt als 1500 lliures i 200 papallona, 7é als 200 estils i 10é als 100 esquena; Adrián Giménez 4rt als 50 lliures i 200 papallona i 5é als 100 lliures i 400 lliures; Eric Rodríguez 4rt als 200 esquena, 5é als 100 lliures i 100 esquena i 9é als 200 lliures; Sergi Gallardo, 5é als 200 esquena i 100 papallona i 8é als 400 estils; Marc Blanco 4rt als 200 braça, 5é als 100 braça i 9é als 200 lliures; Emma Pascual 4<sup>a</sup> als 200 braça; Rubén Serena 7é i 9é als 200 i 100 papallona; Jordi Alemany 9é als 200 braça, 10é als 100 braça i 400 lliures i Marta Sieiro 9<sup>a</sup> als 800 lliures. La resta de participants van ser Javier Masià, Oumy Gassama, Clara Sánchez, Laura Urpí, Laia Garcia, Marc Monforte i Adriana Pardo als relleus.

En quan als relleus, en categoria infantil masculí, dos 5ens llocs als 4x200 lliures i 4x100 lliures i 6<sup>a</sup> plaça als 4x100 estils. 6<sup>a</sup> posició per al 4x100 lliures júnior masculí. Destacar també la bona actuació del relleus infantils femenins.

Les posicions per equips foren: 24<sup>a</sup> en Infantil femení, 5<sup>a</sup> Infantil masculí, 10<sup>a</sup> en la total i 25<sup>a</sup> Júnior femení, 7a Júnior masculí, 10<sup>a</sup> total.

Un bon balanç que ens permet mirar amb il·lusió els pròxims reptes de la temporada.

**Javier González (director tècnic i entrenador de l'equip junior, absolut jove i absolut)**



## -----“CICLISME”-----

### NUEVOS HORIZONTES PARA EL CNC

Hace poco más de un año empezamos el mucha ilusión , poca experiencia y Afortunadamente los objetivos estaban Sería lúdica , abierta a todas las y tener la posibilidad de licencia .Para otra premisa es que la sección nunca Cumplidos estos requisitos vamos a por funcionamiento y el interés que ha



no me esperaba está acogida , hay más de 20 socios y casi todos federados .Para algunos la salida del sábado se ha convertido en imprescindible y se están organizando incluso entre semana .

Mención aparte le dedicaré al buen ambiente que se ha generado , el cachondeo , la risa y los buenos desayunos están garantizados , ojo también el sacrificio y el "puteo" .....jeje.,hemos acuñado una serie de frases de las que hacen equipo según las circunstancias ,por ejemplo: tranquilos que queda lo peor ,vamos por la matamachos que viene uno nuevo ,está trialera no tiene dificultad ,déjame pasar que parece el safty-car .

proyecto de una nueva sección ,con algunas dudas más que razonables. claros :

personas , estar inscritos en la federacion esto se implantaria una cuota ,puesto que afecte al presupuesto del club.

lo que nos interesa que es el despertado en mucha gente .Sinceramente





Por problemas meteorológicos sólo hemos podido hacer una salida programada, La Montserratina , ha sido un éxito de participación y una toma de contacto para ver nuestro nivel deportivo .Es emocionante ver que en una etapa muy exigente ( 2000 Mt. desnivel acumulado y más de 70 Km.) la capacidad de sufrimiento y el pundonor de algunos es superior a cualquier dificultad .

Felicito a todo el equipo por el reto conseguido y aunque nos pasó factura el cansancio, el recibimiento de las familias y la buena comida en Monistrol nos puso las pilas para el regreso en tren.

Nuestra segunda salida se ha prorrogado dos veces "La Prehistorica " , parece que la lluvia nos persigue ,al final lo importante es que seguro la haremos,cuando se pueda, pero la haremos .Nosotros tenemos un handicap lo primero son las competiciones oficiales y durante el fin de semana siempre hay gente implicada.

De momento las salidas son por libre usando tracks de las etapas oficiales,esto nos facilita las fechas ,pero ya hay gente que se ha apuntado para El Cabrerés y otros eventos donde el nombre del CNC va a estar representando .

En principio la mayoría de integrantes del equipo éramos "veteranos",pero veo con mucha satisfacción como nadadores que han decidido cerrar una etapa de su principal deporte han probado la experiencia y son de los más enganchados a la bici ,esto nos ha ayudado a incorporar otros jóvenes al equipo.

Después de ver el resultado de la sección me viene a la mente la pregunta del millón, ¿seguro que no habrá otras secciones que puedan interesar ?.

Yo creo que sí , que cuantas más diversidad tengamos ,más creceremos y mejores opciones les podremos dar a nuestros socios, esto no tiene porqué desviarnos de nuestros objetivos deportivos o sociales.

Por último dar las gracias a la Junta Directiva , padres ,amigos y colaboradores , por la ayuda recibida para poder hacer de la SECCIÓN DE CICLISMO una realidad .

Saludos

**Jorge Sieiro**





# -----“Trobad a les xarxes socials”-----

## COMENTARI EN “FACEBOOK”

Me preguntaron si tanto sacrificio vale la pena.

Si tantas horas perdidas pudiendo estar en el

parque con las amigas

y estar entrenando vale la pena.

Si madrugar todos los sábados vale la pena.

Si gastarme más dinero en bañadores que

en muñecas vale la pena.

¡¡Yo respondí que sí !!

No todo lo que quieres

sólo por la cara puedes conseguirlo,

tienes que luchar sin rendirte.

Esta es mi lucha!!!

Mi vida, día a día pensando en la superación

y en la victoria.

¡¡¡ QUERER ES PODER !!!<3



**YANIRA SERRA ( nadadora alevín)**

# -----“T’agrada cuinar?”-----

La cocina de Paco Nieves, “El Cocinillas”.

## POLLO A LA NARANJA

Continuamos este mes con otra fantástica receta dedicada a los nadadores/as.

**INGREDIENTES:** Para el asado de pollo a la naranja

- 3 NaranjaS
- 1 Pollo
- Tomillo
- 1 Cebolla
- Sal c/n
- 1 vaso de Vino Blanco (Cerveza o Sidra)
- Aceite de Oliva Virgen
- Pimienta c/n



### PREPARACION

Colocamos el pollo (boca arriba) en una fuente de horno. Corta 1 naranja en 4 cuartos e introdúcela dentro del pollo.

Con una brocha, pinta el exterior del pollo con aceite de oliva, espolvorea por encima el tomillo y salpimienta. Por último exprime 2 naranjas y vierte el zumo por encima del pollo.

Antes de meterlo en el horno, limpia la cebolla, pártela en aros y colócalos alrededor del ave, rocíala con un poco de aceite.

Introdúcelo en el horno precalentado. Los primeros 50 minutos tenlo a una temperatura de 200º. Tras este tiempo comprueba que el pollo no está demasiado seco y rocíalo con un vaso de vino blanco si ves que necesita algo más de salsa.

Baja la temperatura del horno a 180º y déjalo asar durante una hora más.



# Club Natació Cornellà

